

# ユニホック

スウェーデン生まれで、誰にでも気軽にできる「みんなのホッケー」です。プラスチック製のスティックとボールを使い、ゴールの得点を競うゲームです。ゴールキーパーはおきません。メンバーチェンジがいつでも、何回でもできるので、自分の体力にあわせて無理なく楽しめます。

## コート

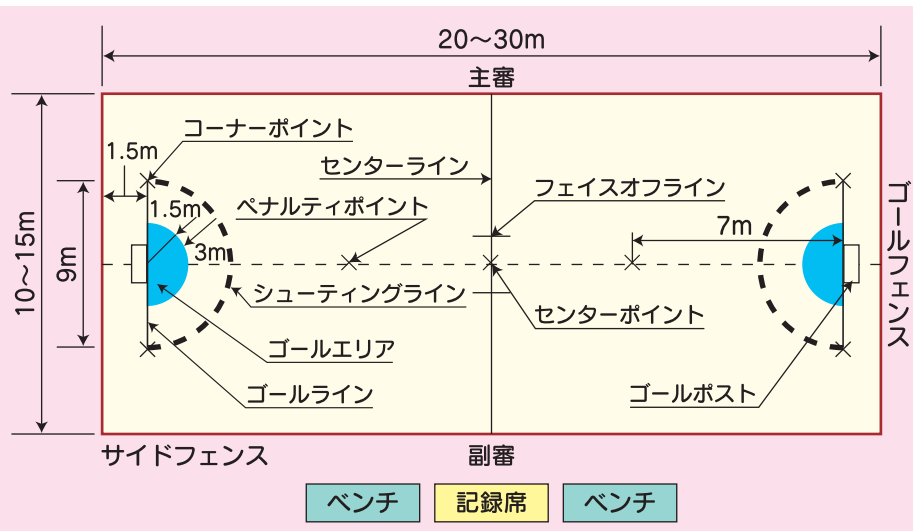
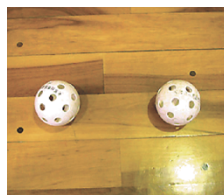
- ◎バスケットボールのコートと同じ広さ
- \*エンドライン: 10~15m × サイドライン: 20~30m

## 人員

- ◎競技は1チーム6人
- 6人まで交替者をおくことが可能 (フォワード3人、バック3人)

## 用具

- ◎ゴール(ネット付)
- ◎スティック(対戦チームは色違い)
- ◎ボール(26の穴のあいた専用ボール)





## 競技方法(主なルール)

- ①センターライン上で各チームの代表者1人が自陣を背にしてフェイスオフを行い競技を開始する。
- ②競技時間は、10分(休憩2分)10分。
- ③ボールがコートに出たときは、出た地点から3m以内の地点より相手側のフリーストロークが行われる。
- ④3秒以上こう着状態が続いたときは、その地点3m以内でフェイスオフをする。
- ⑤メンバーチェンジは、競技を中断することなく、いつでも、何回でもできる。
- ⑥主な反則行為と罰則
  - ◆ボールを足で蹴る ◆スティックを膝より高く振り上げる
  - ◆相手のスティックを故意に打ったり、押さえたり、持ち上げたりする
  - ◆相手チームのゴールエリアに足を踏み入れる…フリーストローク
  - ◆味方チームのゴールエリアに足を踏み入れる…ペナルティーストローク
  - ◆相手を押す、つかむ、蹴る、ぶつかる…フリーストローク、ペナルティーストローク

### フェイスオフ

レフリーによって床下に落とされたボールを、互いに自陣を背にした1人が取り合うこと。

### フリーストローク

自由に打つ。相手チームのプレーヤーは3m以上離れる。

### ペナルティーストローク

ペナルティポイントによりゴールに向けて一度だけシュート。

